ALFITS

# ランニングマシン1016

# AFR1016

## 取 扱 説 明 書

## 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、ランニングマシン1016「AFR1016」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の設置と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重100kg以下・連続使用時間60分までとなります。**
（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。**）

# ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です!

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**

●本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、 安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、ランニングマシンですが必ずサイドハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。

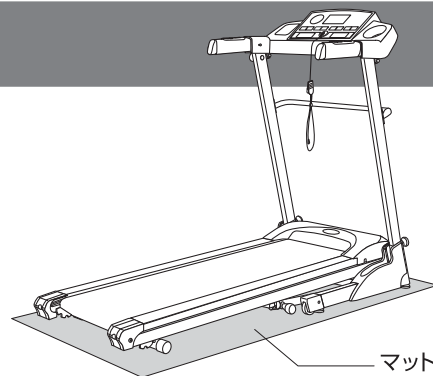
●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。

●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでおやめください。

●速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。

**お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。**

# ⚠ 床面保護マットについて

**床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には
必ず、付属の保護マットを敷いてください。**

# 警告・注意

## 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検･運動を行ってください。

### ⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

### ⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置・ご使用はせず、直ちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

# 警告・注意事項



## 使用前の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のランニングマシンです。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行からランニングまで幅広い運動を行うことができますが、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。

   次に該当する方は本製品を使用しないでください。

   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
   - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じているとき

5. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、又は他者から見てそう感じられる方が使用される場合やリハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
6. 本製品の使用体重制限は最大100kgです。体重が100kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
7. **本製品の連続使用耐久時間は、最高60分です。60分以上の連続作動はおやめください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**

### ⚠ 注　意

1. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 設置時の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. 安全のため、設置の際は必ず、軍手などを着用して、大人2人以上で行ってください。
2. 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。
3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
5. 本体を横向きにはしないでください。サイドハンドル部などが破損します。万一横向きにする必要がある場合は、走行板がシリンダーによって勝手に開閉しないよう、走行板下の折りたたみスライドロックノブで確実に固定してください。誤った方法で横向きにすると、フロントレッグが勢いよく開き、支柱取付部などで手指をはさむなど、けがの原因になります。
6. 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプなどに手、指などをはさまないようにご注意ください。また、床面を保護する付属のマットなどを敷いてください。
7. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れなどがないことをご確認ください。
8. 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
9. 設置完了後の試運転は、ローラーや走行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。

# 警告・注意事項

10. 本製品を改造もしくは、付加及び部品を取りはずした状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

## ⚠ 注　意

1. 設置前に部品が全て揃っていることを、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は、床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属のマットなどを敷いてください。また、直接床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用した場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。**特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
4. 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを十分にご確認ください。

# 使用時の警告・注意事項

## ⚠ 警　告

1. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
3. **裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ず、ゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやけがが、事故の原因になります。
4. 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
5. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
6. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
7. 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
8. 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを、必ずご確認ください。ボルトが緩んでいますと、ご使用中にパーツが外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
9. **使用時には、必ず各箇所のロックノブで正しく固定されており、本体支柱などがガタつかないことをご確認ください。**
10. 使用時には、十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
11. 「折りたたみ時」「使用時」「移動時」は、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。
12. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
13. 安全のため、使用中以外でも走行ベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
14. 使用時には、本製品の下や周囲に走行ベルトに巻き込むような物がないことを確認ください。
15. 本製品は自動運転のランニングマシンです。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れるようにしてください。
16. **本製品は、ランニングマシンですが、ご使用中は必ず、サイドハンドルを握ってご使用ください。**
17. **安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**
18. 高速で走行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。
19. 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。
20. 乗降する際、サイドハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。

## ⚠ 注　意

1. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

2. 使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちに走行ベルトを調節してください。

## 電動機器の警告事項

―― 本製品はAC100V電源を使用します ――

### 警告

1. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
2. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
4. 本製品の連続60分以上のご使用や、走行ベルトの回転に逆らうようなご使用はおやめください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
5. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

### 注意

1. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。
2. 本製品の使用を中止するときには、安全キーを外してから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

## お手入れ・保管についての警告・注意事項

### 警告

1. お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、屋外や直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
3. 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、振動などで倒れる可能性がございますので、本体の周囲に人（お子様）やペットがいないところ、そして家具などの障害物がないところに必ず保管してください。
4. 折りたたみ時には、必ず支柱、走行板及びサイドハンドルがそれぞれのロックノブでしっかりと固定されていることをご確認ください。
5. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

### 注意

1. **本製品の移動・保管の際も必ず床面を保護する付属のマットなどを敷いてください。**
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
4. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
5. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、走行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がないことを確かめてから、ご使用ください。
6. 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

# 警告・注意事項

## ■運動前の注意

**固定用ロックノブで固定する。**

必ず支柱・走行板及びサイドハンドルがそれぞれのロックノブ(4ヶ所:図中Ⓐ～Ⓓ)で固定されていることをご確認ください。

**安全キーを装着する。**

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。

**走行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。**

始動時には、両足を走行ベルト左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。
足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、サイドハンドルをしっかり握り、慎重に足を乗せてください。
また、高速で走行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。

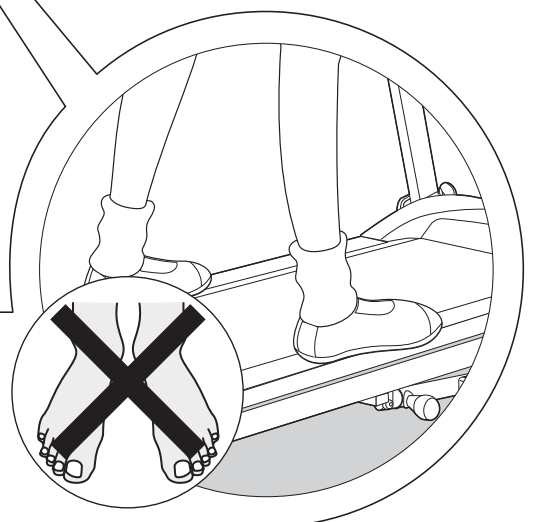
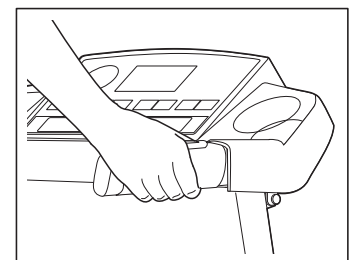
**運動中はサイドハンドルを握る。**

本製品はランニングマシンですが、ご使用中は必ずサイドハンドルを握ってご使用ください。サイドハンドルを握らないで運動した場合、転倒など、事故やけがの原因となります。

**必ず床面を保護する付属マットを敷く。**

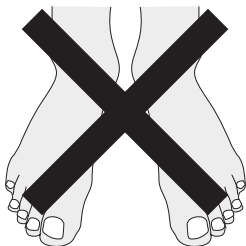
床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には必ず付属マットを敷いてください。

**裸足・靴下・ストッキングで使用しない。**

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。

# 警告・注意事項

## ■運動中の注意

### 裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど思わぬ事故の原因になります。

### 完全に停止するまで、サイドハンドルから手を離さない。

本製品はランニングマシンですが、ご使用中は、必ずサイドハンドルを握り、運動終了時も走行ベルトが完全に停止するまでサイドハンドルをしっかり握り、サイドハンドルから手を離さないでください。

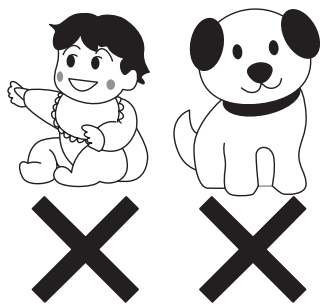
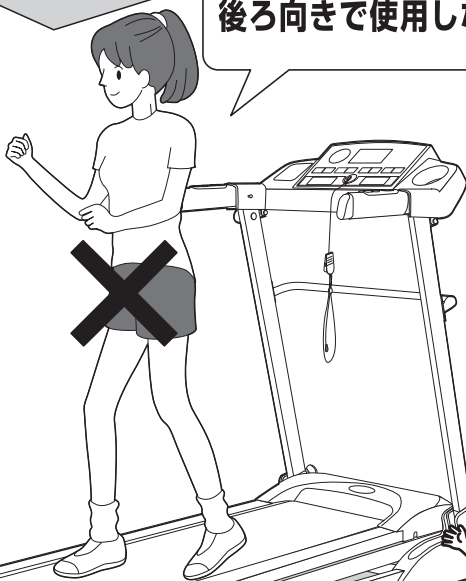
### 過激な走行はしない。

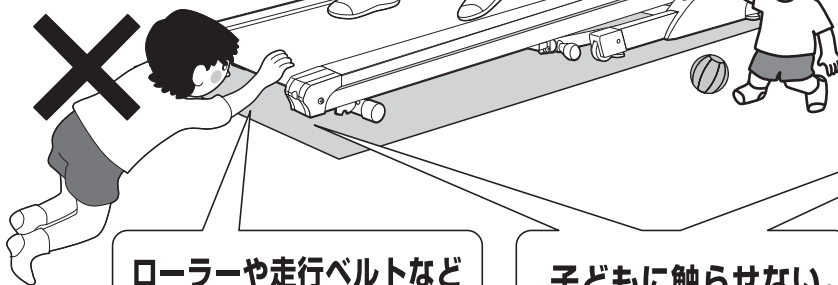
本製品は歩行からランニングまでを行うものですが、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。

### 必ず床面を保護する付属マットを敷く。

床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には必ず付属マットを敷いてください。

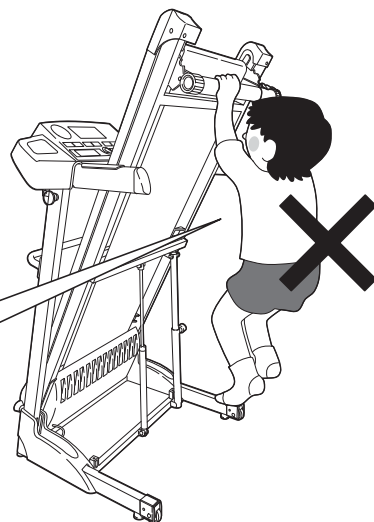
### 後ろ向きで使用しない。

### 小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

### 走行ベルトに巻き込みやすいものを近づけない。

ボールなどが本体に巻き込まれると、故障の原因になります。

### ローラーや走行ベルトなどの回転部分に触れない。

手足や髪の毛などを巻き込まないようにご注意ください。

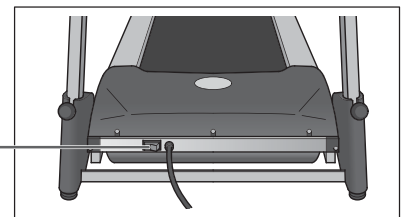
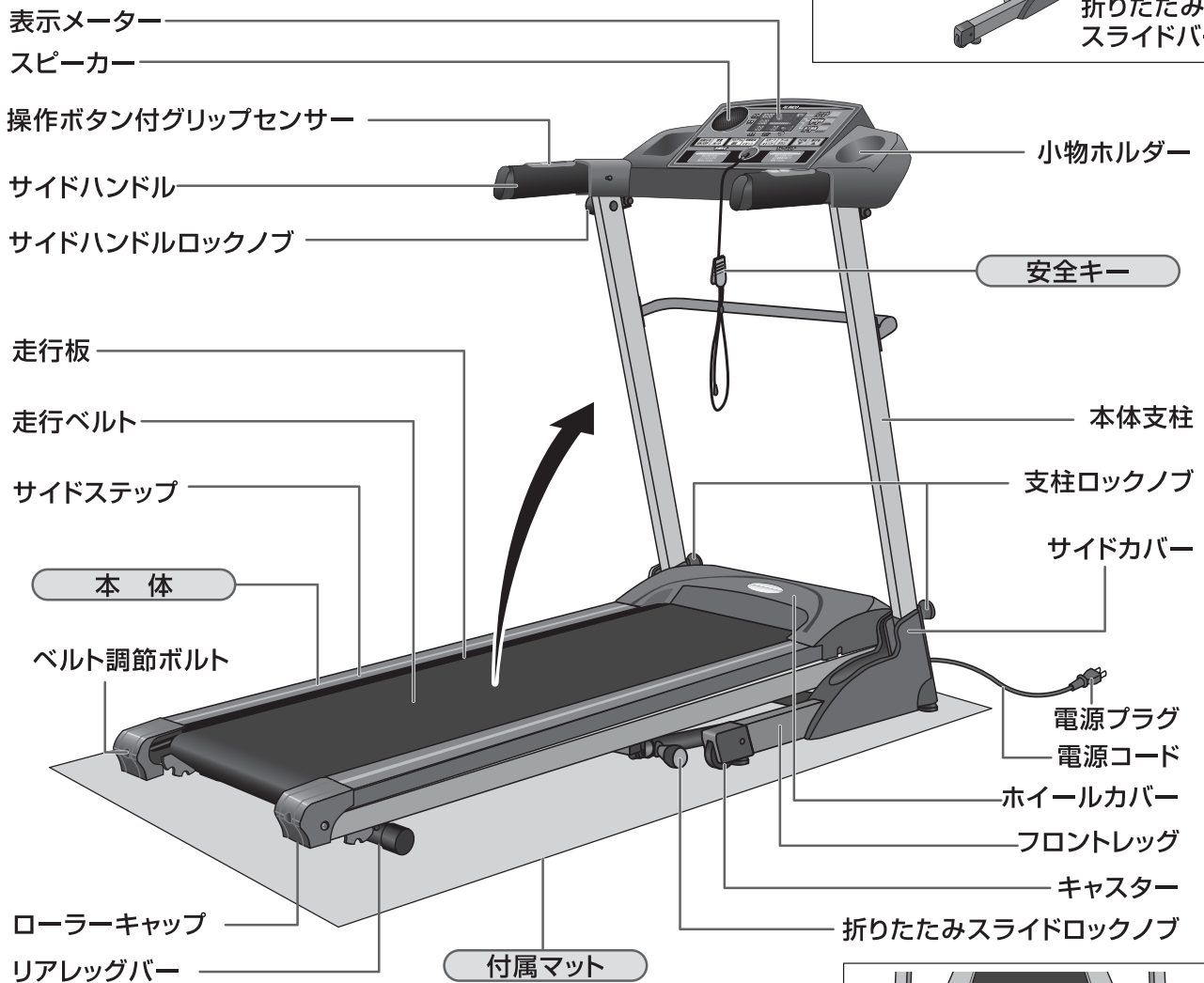
### 子どもに触らせない。

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようご注意ください。

# 各部の名称 部材及び付属品

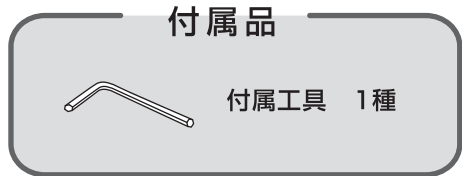


梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

**■走行ベルトの継ぎ目について**
走行ベルトの継ぎ目(接着面)は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

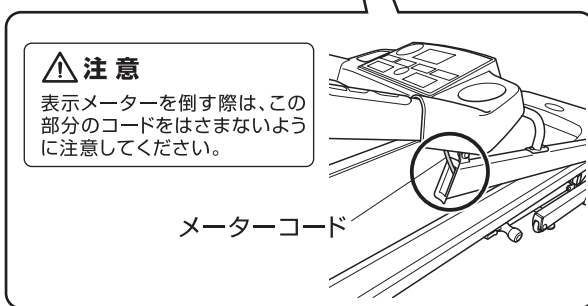
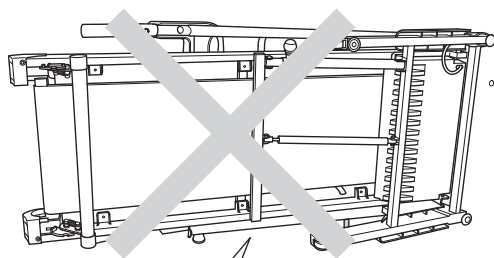
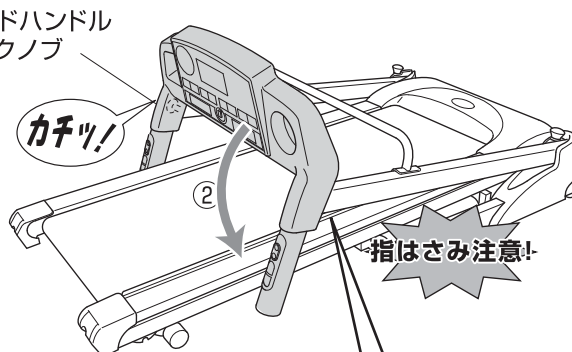
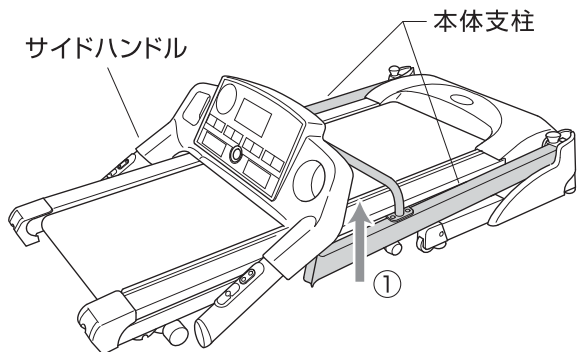
走行板は折りたたむことができます。本体を展開、また折りたたむ場合はP9「走行板の開き方･折りたたみ方法」を参照ください。

| | |
|---|---|
| サイズ(使用状態) | ：W730×D1,530×H1,220mm |
| サイズ(折りたたみ状態) | ：W730×D670×H1,440mm |
| 走行面 | ：W400×D1,200mm |
| 本体質量(重量) | ：約50.0kg |
| 速度調節幅 | ：1.0km/h〜16.0km/h |
| 傾斜角度 | ：約1°、約2°、約3°(手動3段階) |
| 電源/消費電力 | ：AC100V(50/60Hz)/430W |
| 主な材質 | ：スチール、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、PVC(ポリ塩化ビニル) |

**付属品**

付属工具　1種

# 設置手順（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、設置手順に従い設置してください。）

**必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で設置してください。**

## 1 サイドハンドルを固定します

①本体支柱を少し浮かし、②サイドハンドルを支柱側に起こし、サイドハンドルロックノブで「カチッ」とロックします。

## 2 本体支柱を固定します

①本体支柱を起こし、

②左右の支柱を下方向に押し込み、

③本体支柱下を左右それぞれの支柱ロックノブで固定します。

①

②

②

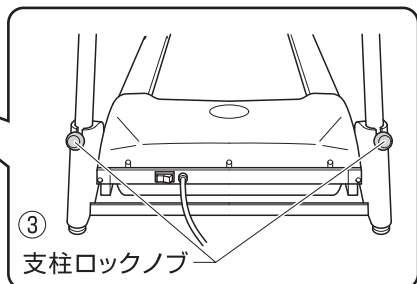
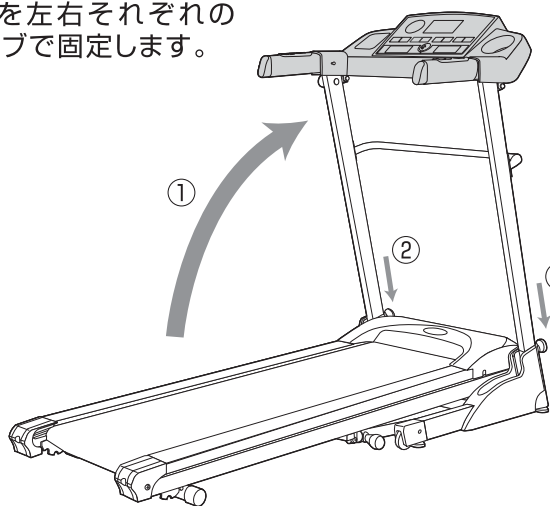
**注 意**

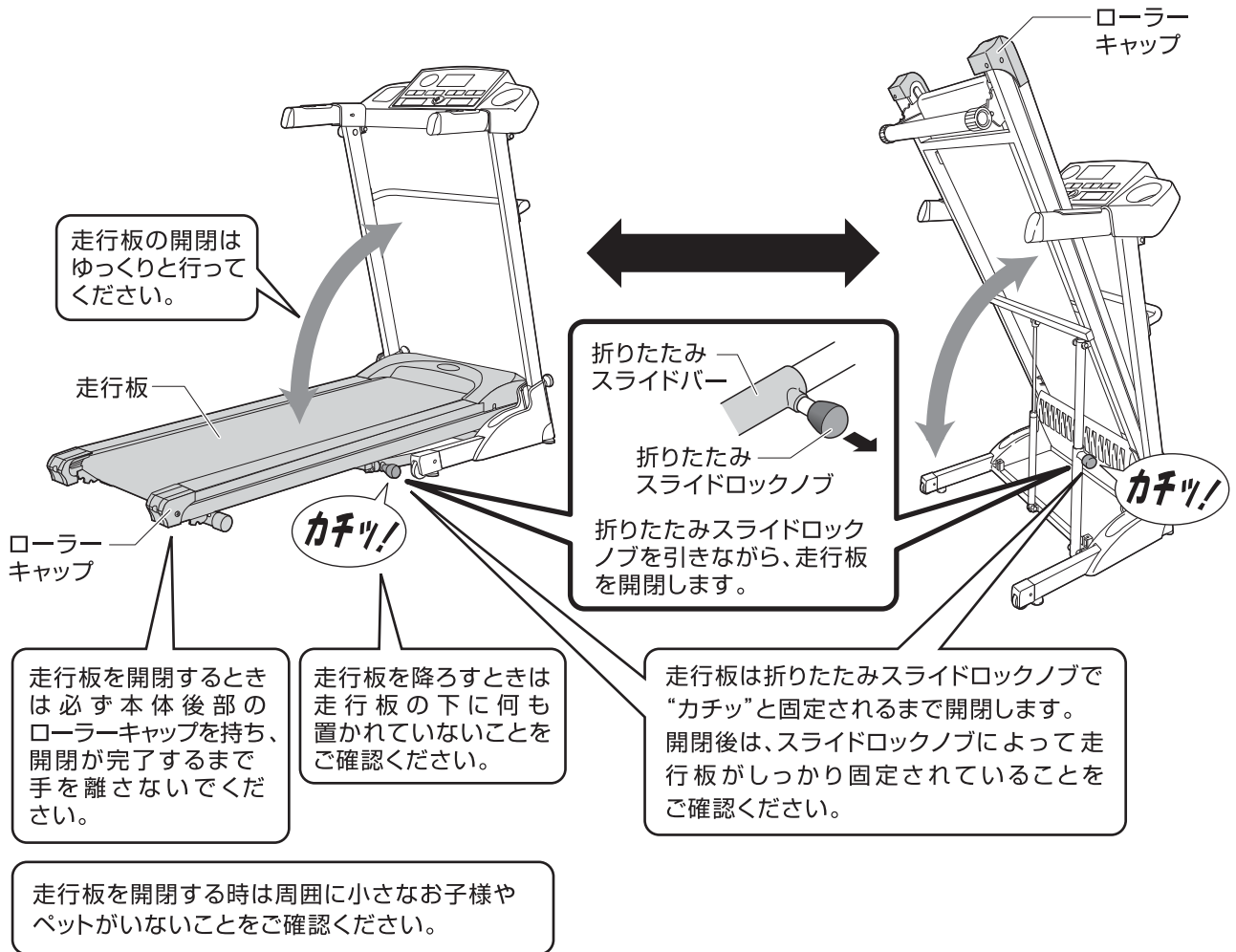
本体支柱を起こす際は、この部分のコードをはさまないように注意してください。

メーターコード

指はさみ注意!

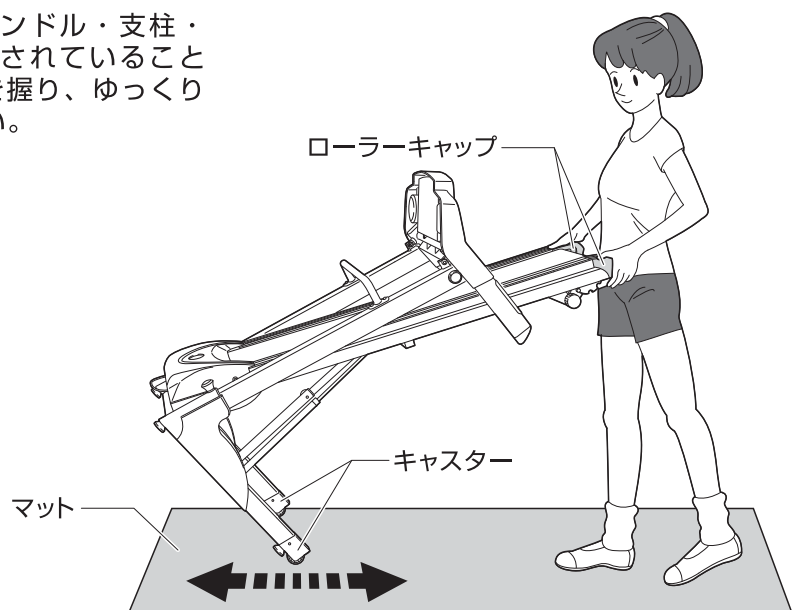
③

支柱ロックノブ

## 走行板の開き方・折りたたみ方法

走行板下の「折りたたみスライドロックノブ」を引きながら、本体後部のローラーキャップを持ち、走行板の開閉を行います。

## 移動方法

走行板を折りたたんだ状態で、サイドハンドル・支柱・走行板が、それぞれのロックノブで固定されていることを確認してから左右のローラーキャップを握り、ゆっくりと図のように少し傾けて移動してください。

**⚠ 注意**

移動時、床の材質によってはキャスターによって、床面をキズつけます。必ず床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

# 設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1．設置場所の床強度が弱い。
2．屋外及び直射日光が当たる場所。
3．高温多湿の場所。
4．傾斜のある場所。
5．設置後、周囲にスペースがなくなる。

## 設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

**⚠注意**

**※走行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないことをご確認ください。**

**※運動する際は、必ず支柱･走行板及びサイドハンドルがそれぞれロックノブでしっかり固定されていることをご確認ください。**

**⚠警告**

**※折りたたみ時は、支柱及び走行板がロックノブでしっかり固定されていることをご確認ください。走行板が倒れる場合があり、大変危険です。**

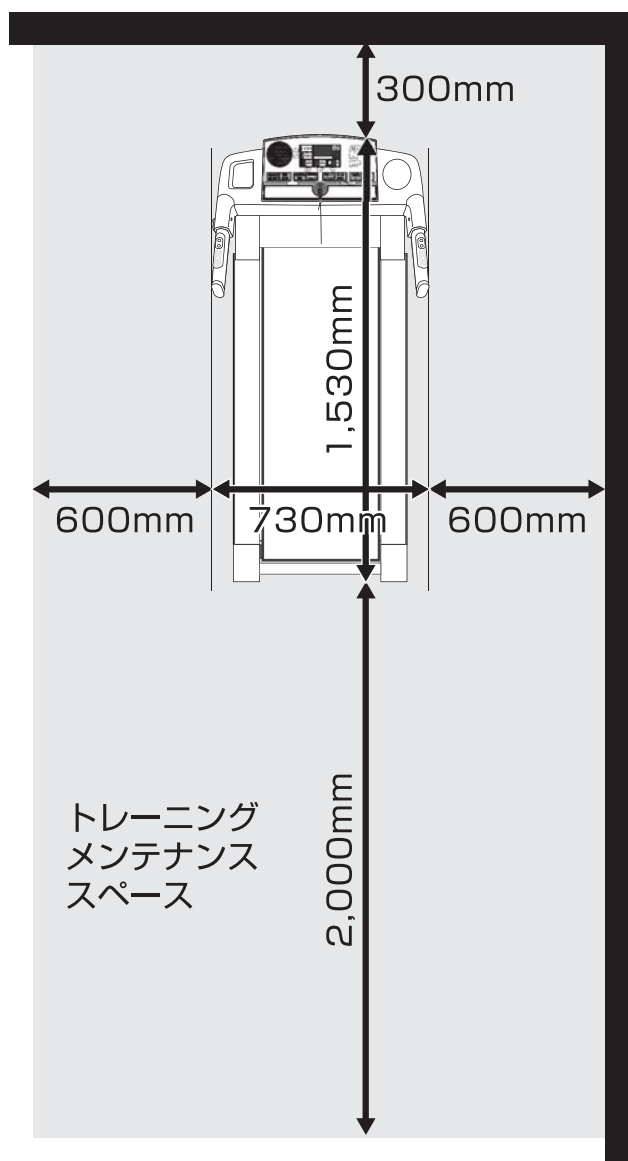
**※支柱及び走行板を上げ降ろしするときには、必ず最後まで走行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。**

## 電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの接続は感電のおそれがあります。

**⚠注意**

**電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。**

# 表示メーターの機能

この表示メーターは時間・距離・速度・カロリー・心拍数をデジタル表示し、時間の目標設定ができます。

**プログラム表示部**

選択されたプログラムコースを表示します。

【ノーマルコース】・【脂肪燃焼コース】・【体力増進コース】

**液晶表示部**

**時間　分：秒**

残り時間を表示します。

**距離　km**

走行距離を表示します。

**速度　km/h**

運動中のスピードを表示します。
(1.0～16.0km/h)

**カロリー　kcal**

運動中の消費カロリーを表示します。

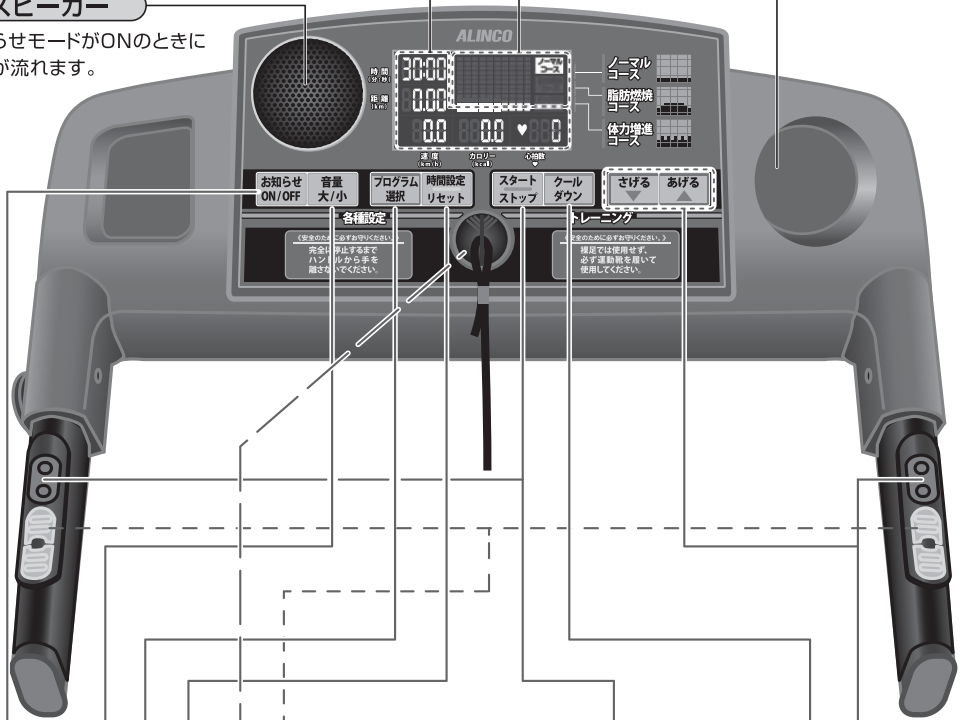
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

**心拍数　拍/分**

測定した心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P18の「グリップセンサー使用上の注意」をご覧ください。

**スピーカー**

お知らせモードがONのときに音声が流れます。

**小物ホルダー**

## 操作部

**お知らせON/OFFボタン**

【お知らせモード】のON/OFFの切替を行います。

**音量大/小ボタン**

【お知らせモード】の音量切替(大/小)を行います。

**プログラム選択ボタン**

プログラムを選択する際に使用します。

【ノーマルコース】
自由に速度を調節できるコースです。

【脂肪燃焼コース】
脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。

【体力増進コース】
心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。

**時間設定/リセットボタン**

【時間設定】　停止時にボタンを短押しすると、10分単位で目標時間の設定を行います。

「30分」→「20分」→「10分」
↑　　　　　　　　↓
「40分」←「50分」←「60分」

【リセット】　停止時にボタンを長押し(3秒以上)すると、表示が初期値に戻ります。

●ボタン操作の際は強く押さないでください。
破損の原因になります。

**スタート／ストップボタン**

運動の開始・停止を行います。このボタンを押すと運動が開始され、もう一度押すと運動を停止します。
(サイドハンドル左のボタンでも操作できます。)

**クールダウンボタン**

運動をクールダウンで(1分間で徐々に速度を下げてから)終了します。

**速度調節ボタン**

運動中にスピードの調節を行います。
(1.0～16.0km/h ※0.1km/h単位)
(サイドハンドル右のボタンでも操作できます。)

【お知らせモード】は、ベルトの始動・停止時や設定内容などを音声でアナウンスします。

**グリップセンサー**

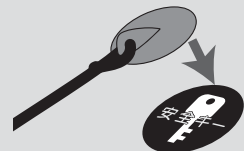
心拍数の測定方法について

サイドハンドルのグリップセンサーを両手でしっかり握ってください。
メーターに心拍数が表示されます。

**安全キーセット位置**

この場所に安全キーをセットします。

●安全キーをセットしなければ作動しません。
●使用中安全キーが外れると停止します。

※安全キーをセットしていない状態では時間の表示部に「ーーーー」と表示されます。

# 表示メーターの設定及び操作方法

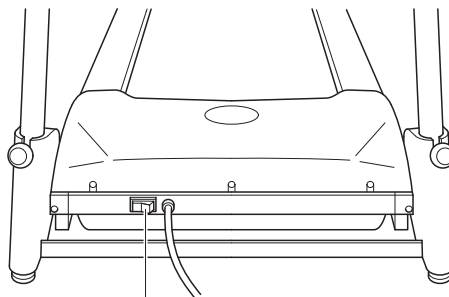
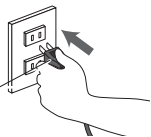
※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

## 1 電源を入れます

電源プラグをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
（ONの状態では本体メインスイッチが点灯します）

**⚠警告**

必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。
100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。
1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

電源プラグを根元まで確実に差し込んでください。

## 2 安全キーをセットします

安全キーを表示メーター中央下の「安全キーセット位置」セットします。（11ページ参照）

●安全キーがない状態でボタンを押すと音声や警告音でお知らせします。

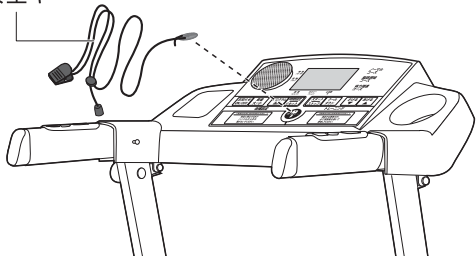
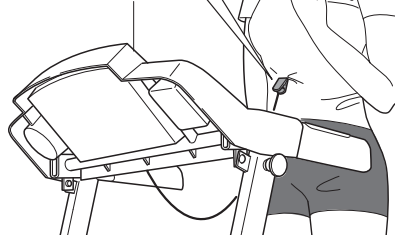
**【お知らせモード】ON時**

🔊:「安全キーをセットしてください。」

**【お知らせモード】OFF時**

「ピィピィ」と警告音がなります。

**⚠注意**

本製品は、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーがはずれることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うときは、必ず安全キーを装着してください。

## 3 お知らせモードと音量を決める

電源を入れると【お知らせモード】はONの状態、【音量】は音量小の状態です。

**【お知らせモード】をOFFにする場合**

【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

🔊:「お知らせモードをOFFにします」

⇒ 再度、【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

🔊:「お知らせモードをONにします」

**お知らせモードの【音量】を調節する場合**

【音量大/小ボタン】を押すと【音量大】に切り替わります。

🔊:「音量を大きくします」

⇒ 再度、【音量大/小ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

🔊:「音量を小さくします」

## 4 各種項目を設定する

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 4 運動を開始します

【ノーマルコース】、【脂肪燃焼コース】、【体力増進コース】から

【プログラム選択ボタン】でコースを選び、決定します。

【ノーマルコース】
　自由に速度を調節できるコースです。
　🔊：「ノーマルコース設定しました。」
【脂肪燃焼コース】
　脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。
　🔊：「脂肪燃焼コース設定しました。」
【体力増進コース】
　心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。
　🔊：「体力増進コース設定しました。」
※ボタンを押すごとに表示が切り替わります。

⚠注 意

**走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。**

本機の始動時には、両足を走行板左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

## 4-1 ノーマルコースでトレーニングする場合

【ノーマルコースボタン】を押してください。

時間設定を変更する場合

【時間設定／リセットボタン】を押すごとにタイマーを10分単位で変更できます。お好みの時間を設定してください。（最長60分）

「30分」→「20分」→「10分」
↑　　　　　　　　↓
「40分」←「50分」←「60分」

表示メーターまたは、サイドハンドル左の【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

🔊：「スタートします。ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆時間経過を音声で案内します
※タイマーが30分の場合のイメージ
🔊　5分後：「5分経過しました。」
🔊 10分後：「10分経過しました。」
🔊 15分後：「15分経過しました。」
🔊 20分後：「20分経過しました。
　　　　　　後、10分です、頑張ってください。」
🔊 29分後：「まもなく停止します。ご注意ください。」
🔊 30分後：「停止します。お疲れ様でした。」

【スタート/ストップボタン】を押すと、走行ベルトが動き出します。
走行ベルトの上に乗り、【速度調節ボタン】でお好みのスピードに合わせてください。
※手動による速度の変更は、音声が流れません。

## 4-2 脂肪燃焼コースでトレーニングする場合

【脂肪燃焼コースボタン】を押してください。

時間設定を変更する場合

【時間設定／リセットボタン】を押すごとにタイマーを10分単位で変更できます。お好みの時間を設定してください。（最長60分）

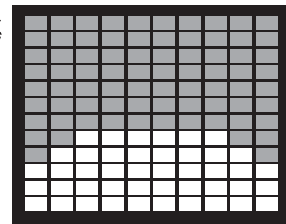
「30分」→「20分」→「10分」
↑　　　　　　　　↓
「40分」←「50分」←「60分」

表示メーターまたは、サイドハンドル左の【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

🔊：「スタートします。ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆自動速度変更時や時間経過を音声で案内します
※タイマーが30分の場合のイメージ
🔊 加速時：「まもなく加速します。ご注意ください。」
🔊 減速時：「まもなく減速します。ご注意ください。」
🔊 29分後：「まもなく停止します。ご注意ください。」
🔊 30分後：「停止します。お疲れ様でした。」
※プログラムによる自動速度変更時のみ音声が流れます。
　手動による速度変更は、音声が流れません。

脂肪燃焼コース：脂肪を燃焼させたい方に最適です。ダイエットを目的とし、脂肪燃焼をねらいとしたプログラムです。

脂肪燃焼コース
イメージ

●スピードは設定時間を10分割にして表示します。
※30分の設定の場合にはスピードは3分毎に次の列に移行します。
（スピードが切り替わる自動速度変更時には、直前に速度の変更を音声でアナウンスします。）

次ページ【4−3 体力増進コースでトレーニングする場合】へ

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 4-3 体力増進コースでトレーニングする場合

【体力増進コースボタン】を押してください。

時間設定を変更する場合

【時間設定／リセットボタン】を押すごとにタイマーを10分単位で変更できます。お好みの時間を設定してください。（最長60分）

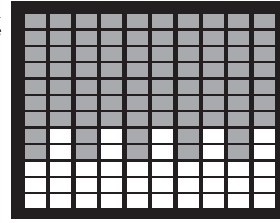
「30分」→「20分」→「10分」
↑　　　　　　　　　↓
「40分」←「50分」←「60分」

表示メーターまたは、サイドハンドル左の【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

:「スタートします。ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆自動速度変更時や時間経過を音声で案内します
※タイマーが30分の場合のイメージ
:加速時:「まもなく加速します。ご注意ください。」
:減速時:「まもなく減速します。ご注意ください。」
:29分後:「まもなく停止します。ご注意ください。」
:30分後:「停止します。お疲れ様でした。」
※プログラムによる自動速度変更時のみ音声が流れます。
手動による速度変更は、音声が流れません。

体力増進コース：心肺機能の向上を目指す方に最適です。
緩急のある運動で体力増進をねらう事ができます。

体力増進コース
イメージ

●スピードは設定時間を10分割にして表示します。
※30分の設定の場合にはスピードは3分毎に次の列に移行します。
（スピードが切り替わる自動速度変更時には、直前に速度の変更を音声でアナウンスします。）

## 5 作動中の注意

作動中、【速度調節ボタン】で速度の調節を行うことができます。

●「脂肪燃焼」「体力増進」のコースを選択している場合はプログラムコースの段階によって最低速度1.0km/h、最高速度16.0 km/hまで調節できない場合があります。

（サイドハンドル右の【速度調節ボタン】でも、スピードの調節を行うことができます。）

### ⚠注 意

●過激な走行はモーターに負担がかかり、故障の原因になることがありますのでおやめください。

●ランニングマシンですが、運動中は必ずサイドハンドルを握ってください。

停止時の注意

運動終了時、走行ベルトが完全に停止するまで、サイドハンドルをしっかり握り、ハンドルから手を離さないでください。

## 6 停止方法

運動を停止する場合は以下の方法があります。

スタート/ストップボタン を押すと停止します。
:「停止します。ご注意ください。」

安全キー を外すと停止します。
:「停止します。ご注意ください。」

時　間 が「0」になると停止します。
:「停止します。お疲れ様でした。」

クールダウンボタン を押すと、
1分間で徐々に速度を下げながら運動を終了します。
:停止1分前:「まもなく減速します。ご注意ください。」
:停止直前:「停止します。お疲れ様でした。」

※クールダウン中でも、緊急で停止させるときには、【安全キー】を外してください。

### ⚠注 意

緊急停止するときには、クリップで腰のあたりに取り付けた「安全キー」のひもを引っぱり、「安全キー」を外してください。

●リセットしていないときには、距離・カロリーの数値は保存され、再スタートの際は保存している数値から加算されていきます。（トレーニングコースを変更して再スタートした場合には、時間はリセットされ「30:00」に戻ります。）

●【時間設定/リセットボタン】を長押し（3秒以上）するとリセットされ、初期画面に戻ります。
:「リセットします。」

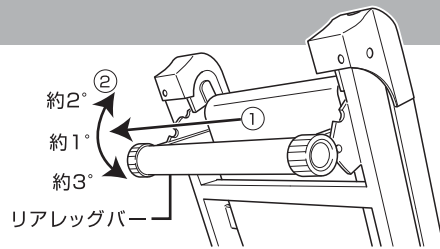
## 7 ご使用終了後

メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

# 傾斜角度の調節方法・ご使用前の確認

## 傾斜角度の調節方法

本製品は傾斜角度が3段階（約1°/2°/3°）で調節できます。
折りたたんだ状態で調節を行います。

両手でリアレッグバーの中央部を持ちながら、
① リアレッグバーを引っ張って移動させ、
② お好みの角度に調節してください。

## ご使用前の確認（安全のため毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

### 走行ベルトの確認

輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。
必ずベルトがたるんでいないことをご確認ください。

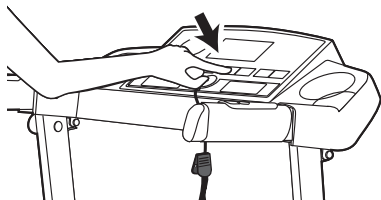
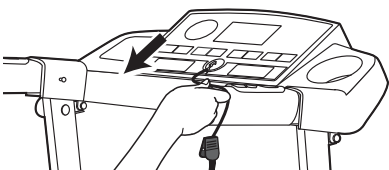
●確認方法
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないことを確認してください。

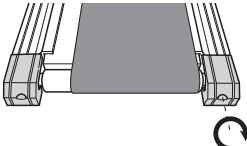
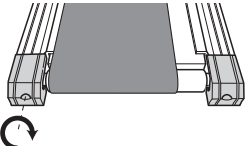
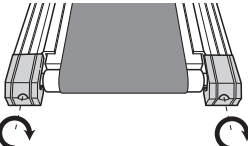
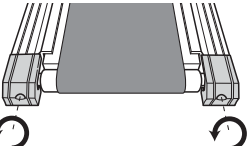
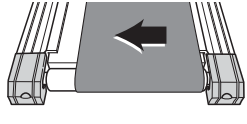
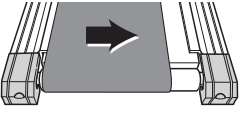
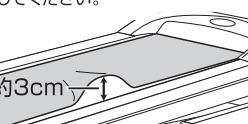
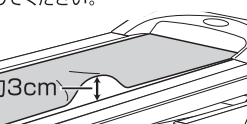
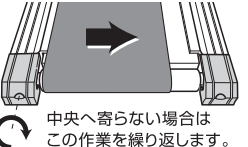
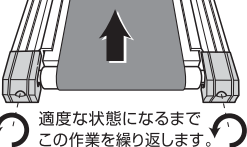
●調節方法
ベルトの調節方法はP16の「走行ベルトの調節方法」を参照ください。

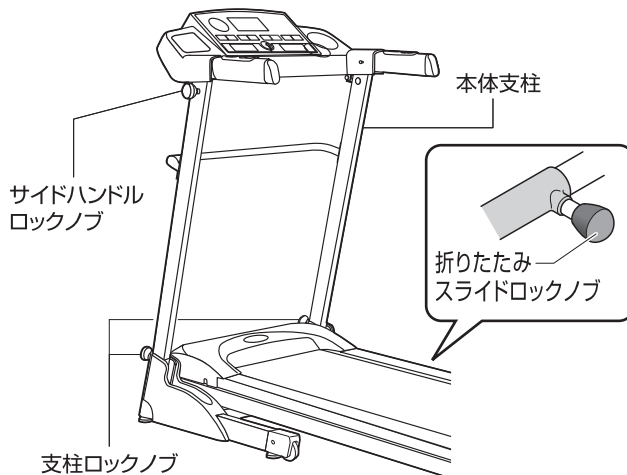
【ベルトのたるみの確認】

### 停止時のタイミング

「スタート／ストップボタン」を押したときや「安全キー」を外したときにどの程度で止まるのかをご使用前にご確認ください。

●スタート／ストップボタンを押した場合・・・

●安全キーを外した場合…

【停止時のタイミングの確認】

### ロックノブの確認

●ご使用前には、必ず「サイドハンドルロックノブ」と「支柱ロックノブ」が固定されており、サイドハンドルや本体支柱が、大きくガタつかないことをご確認ください。

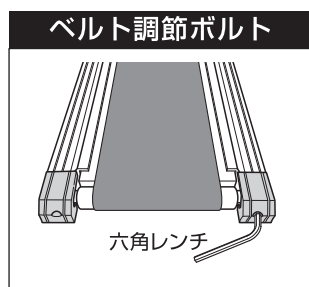
●走行板下の「折りたたみスライドロックノブ」で走行板がしっかり固定されていることをご確認ください。

# 走行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
そのときは下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調節してください。

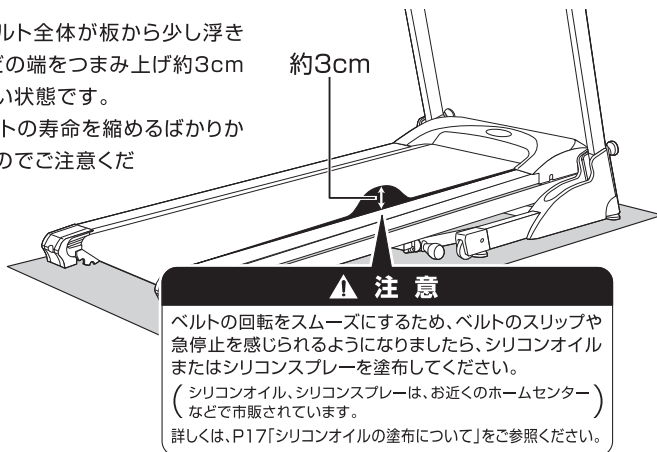
| ベルトが右に寄る場合 | ベルトが左に寄る場合 | ベルトがたるんでいる場合 | ベルトが張り過ぎている場合 |
|---|---|---|---|
| ①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。 | ①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。 | ①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。 | ①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。 |
| ②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。 | ②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。 | ②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。<br>約3cm | ②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。<br>約3cm |
| ③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。<br>中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。 | ③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。<br>中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。 | ③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。<br>適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。 | ③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。<br>適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。 |

| ベルトが右に寄る場合 | ベルトが左に寄る場合 |
|---|---|
| ④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。<br>※調節ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。 | ④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。<br>※調節ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。 |

**ベルトの調節後は空回しを行い、ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①から行ってください。**

### ベルト調節ボルト

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

**⚠ 注 意**

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや急停止を感じられるようになりましたら、シリコンオイルまたはシリコンスプレーを塗布してください。
（シリコンオイル、シリコンスプレーは、お近くのホームセンターなどで市販されています。）
詳しくは、P17「シリコンオイルの塗布について」をご参照ください。

## ■ ベルトの継ぎ目について

走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

**⚠ 注 意** 安全のため軍手などを着用してください。

**⚠ 注 意** ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調節ボルトを回してください。

**⚠ 注 意** 運動中及び機械の移動・調節の際には、必ず水平な場所で付属のマットなどを敷いて行ってください。

**⚠ 注 意** ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの走行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

**⚠ 警 告** 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれるおそれがあり、大変危険です。

※走行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社カスタマーサービス課にてお取り寄せできます。

走行ベルトの調節後は、P15「ご使用前の確認」の内容と、P17「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

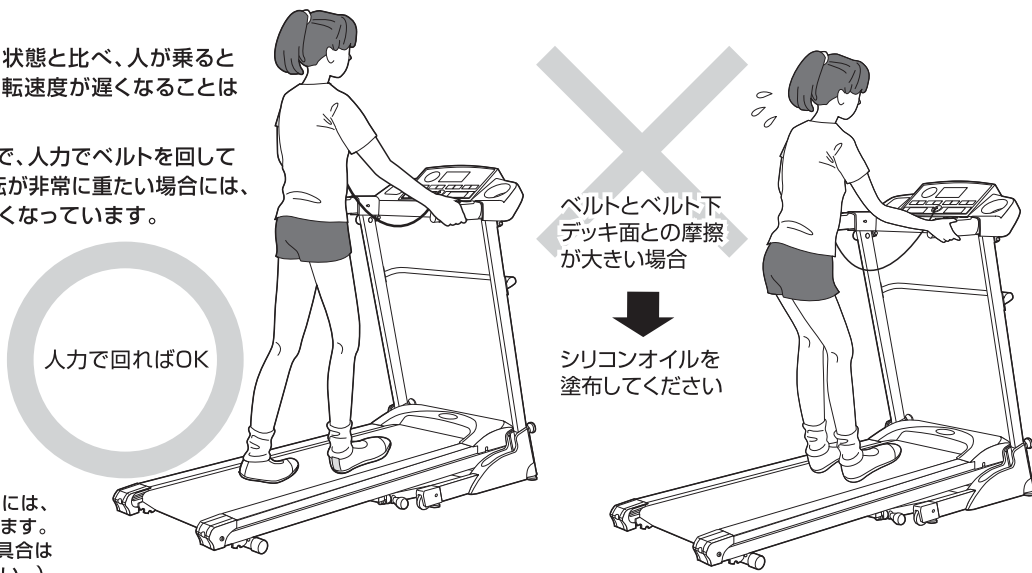
# シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

**※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。**

### 確認作業 1

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？

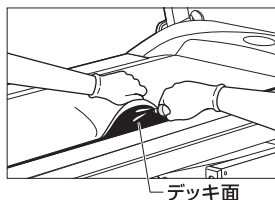
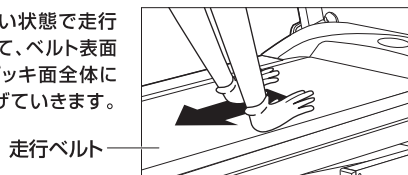
□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

**⚠ 注 意**

人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）

### 確認作業 2

□ 走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗ってください。

● シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

その後、人が乗っていない状態で走行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

### 確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

## ■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

| | | |
|---|---|---|
| ※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 | ⇒ | ○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。<br>○シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安です。 |
| ※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。 | ⇒ | ○シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。 |

# グリップセンサー使用上の注意・お手入れ方法

## グリップセンサー使用上の注意

### ■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

### ■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

●血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。

●この表示メーターは、医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

## お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

**⚠警告** お手入れの際には、必ずメインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**

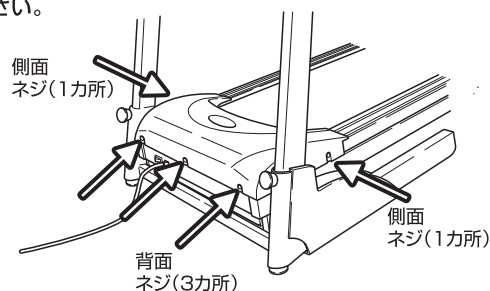
■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

**⚠注意** 走行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

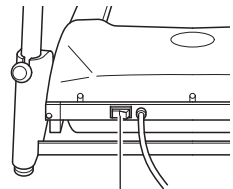
特に、本体ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。
1ヶ月に1回は、本体ホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

### ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**
2. ホイールカバーを固定しているネジ(5ヵ所)を市販の工具で緩め、ホイールカバーを取り外してください。ほこりを取り除いた後は、再びホイールカバーを閉じ、全てのネジを締めてください。

**⚠注意** 作動直後は、ホイールカバー内の部品(モーターや基板など)は熱を持っています。
ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

# 故障かな？と思う前に

**■ 故障かな？と思う前に** 下記の項目を一度チェックしてください。

| 症　状 | チェック箇所 |
| --- | --- |
| ●走行ベルトが片寄る場合 | ○本製品の設置場所が水平な場所かご確認ください。<br>○走行ベルトの調節をしてください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●走行ベルトがたるむ場合 | ○走行ベルトの調節をしてください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●走行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合） | ○走行ベルトを張ってください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照）<br>○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（P17「シリコンオイルの塗布について」参照）<br>※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。 |
| ●異音がする場合 | ○各部のネジの緩みをご確認ください。<br>○走行ベルトの片寄りをご確認ください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●正常な表示が出ない場合 | ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。<br>○時間表示部に「ーーーー」という表示が出た場合は、安全キーが外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください。 |
| ●ボタンを押しても受け付けない場合 | ○操作手順をご確認ください。<br>○ボタンをしっかり押していますか? |
| ●モーターが回らない場合 | ○本体メインスイッチがONになっていますか?<br>○安全キーは正しくセットされていますか?<br>○コンセントの差し込みをご確認ください。<br>○操作手順を間違えていませんか?（P12～P14の操作方法をもう一度ご確認ください。） |
| ●スピードが上がらない | ○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。 |

本体メインスイッチ

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

## 走行ベルトは消耗品です

走行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約1年半から2年です。
次のような場合には、走行ベルトを交換してください。
●走行ベルトが一部でも破れてきた場合。
●P16「走行ベルトの調節方法」記載のベルト調節を行っても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
●P17「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。
走行ベルトの交換につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土･日･祝祭日を除く）まで

# 簡単操作早見表

コンセントに電源プラグを差し込みます

↓

本体メインスイッチを入れます

↓

安全キーをセットします

↓

お知らせモードと音量を決めます

【お知らせモード】をOFFにする場合⇒【お知らせON/OFFボタン】を押すとOFFに切り替わります。
【音量】を調節する場合⇒【音量大/小ボタン】を押すと音量（大/小）が切り替わります。

↓

【プログラム選択ボタン】でお好みのプログラムを選びます

↓

| 【ノーマルコース】 | 【脂肪燃焼コース】 | 【体力増進コース】 |
|---|---|---|
| 自由に速度を調節できるコースです。 | 脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。 | 心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。 |

↓

【時間設定／リセットボタン】でお好みの時間に設定することができます

【時間設定／リセットボタン】を押すごとにタイマーを10分単位で設定できます。

「30分」→「20分」→「10分」
↑ ↓
「40分」←「50分」←「60分」

↓

【スタート／ストップボタン】を押して運動開始

↓

【速度調節ボタン】で任意に速度を変更できます

↓

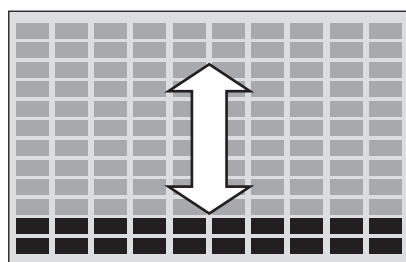
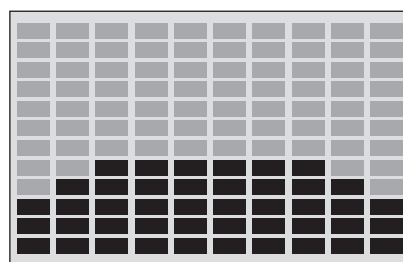
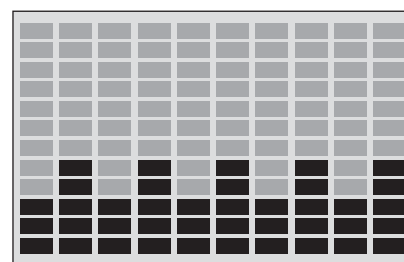
| 【スタート/ストップボタン】を押すと、停止します。 | 【目標時間】が「0」になると、自動停止します。 | 【安全キー】を外すと、停止します。 | 【クールダウンボタン】を押すと、1分間で徐々に速度を下げながら停止します。 |
|---|---|---|---|

↓

お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチを切って、電源プラグを抜いてください

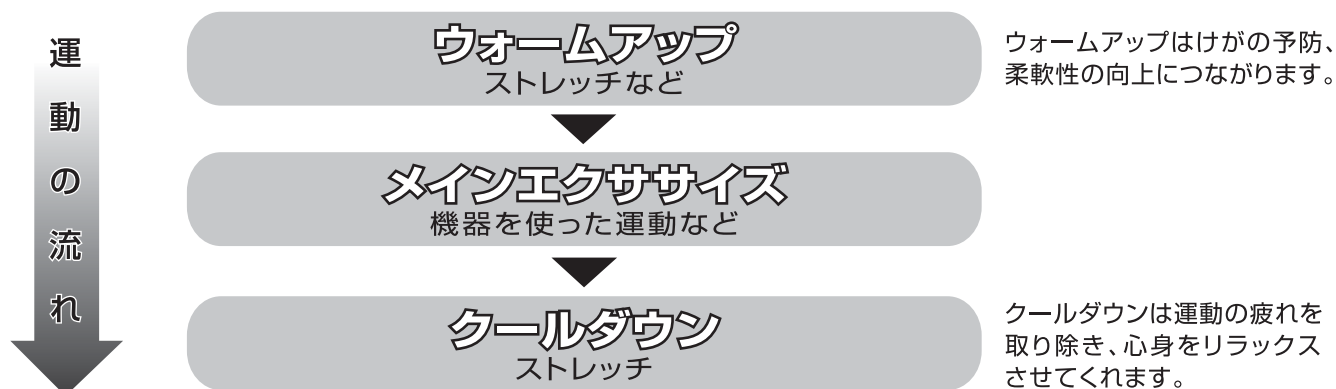
※プログラムを変更される場合は【時間設定／リセットボタン】を長押し（3秒以上）し、初期画面に戻してください。

## トレーニングコースのイメージ

**ノーマルコースイメージ**

**脂肪燃焼コースイメージ**

**体力増進コースイメージ**

# トレーニングについて

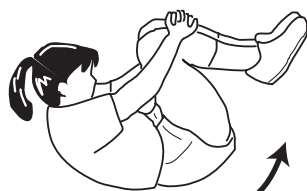
アルインコフィットネス機器をより効率よく･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

ウォームアップはけがの予防、柔軟性の向上につながります。

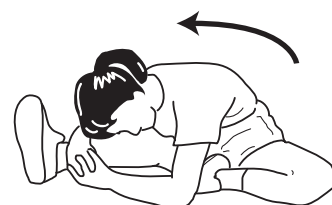
クールダウンは運動の疲れを取り除き、心身をリラックスさせてくれます。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

## ウォームアップとクールダウン

**ストレッチ例**　運動前後に必ず行ってください。

○腰のストレッチ
膝を両手で抱え、
8～10回ローリングする。

注)アゴを引いて
行いましょう。

○体側のストレッチ
両手を合わせ
身体を横に曲げる。

○脚のストレッチ
後ろ足のかかとを
床に押していく。

足首をつかみ
上体を前傾させる。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

## メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

## 目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 133～113 | 22～19 |
| 20 | 200 | 130～110 | 22～18 |
| 30 | 190 | 124～105 | 21～18 |
| 40 | 180 | 117～ 99 | 20～17 |
| 50 | 170 | 111～ 94 | 19～16 |
| 60 | 160 | 104～ 88 | 17～15 |
| 70 | 150 | 98～ 83 | 16～14 |

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数（最大心拍数）は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の55～65%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

## 目的 ② 心肺機能向上のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 174～133 | 29～22 |
| 20 | 200 | 170～130 | 28～22 |
| 30 | 190 | 162～124 | 27～21 |
| 40 | 180 | 153～117 | 26～20 |
| 50 | 170 | 145～111 | 24～19 |
| 60 | 160 | 136～104 | 23～17 |
| 70 | 150 | 128～ 98 | 21～16 |

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の65～85%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

$$\left\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\right\} \times \begin{matrix}0.55\text{（体脂肪の燃焼が目的）}\\0.65\text{（心肺機能向上が目的）}\end{matrix} + \text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

### 心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量（ダイエット）するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

# 保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

## 保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
   - a. 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
   - c. 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
   - e. 保管上の不備
   - f. 弊社既定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書をご提示いただけない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

| ご購入店名 | ㊞ | おなまえ | |
|---|---|---|---|
| | | おところ | 〒 |
| ご購入年月日 | | 電話番号 | （　　　）ー |

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

**アルインコ株式会社**　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

ALINCO アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）
上記以外受付FAX:072−678−6410

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ１９「故障かな?と思う前に」をご確認ください。